

Βιογραφικό Σημείωμα

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



Κωνσταντίνος Τρομάρας του Γεωργίου

📍 Αττικής 23, 190 02, Παιανία Αττικής, Ελλάδα

☎️ +30 216 700 1920 📠 +30 697 656 4291

✉️ k.tromaras@phed.uoa.gr

🌐 www.tromaras.com

💬 Skype name: Kostas Tromaras

📅 Ημερομηνία γέννησης: 20 Νοε 89 | 🇬🇷 Εθνικότητα: Ελληνική

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

2008 – σήμερα

Ατομική Επιχείρηση, Υπηρεσίες Γυμναστηρίων
TROMARAS Sports Club
www.tromaras.com

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

2023 - σήμερα

Μεταπτυχιακές Σπουδές

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.),
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Σ.Ε.Φ.Α.Α.)
Πρόγραμμα: Φυσική Αγωγή και Αθλητισμό
Ειδικότητα: Προπονητική Αθλημάτων

2014

Προπτυχιακές Σπουδές

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.),
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Τ.Ε.Φ.Α.Α.)
Ειδικότητα: Ευρωστία & Υγεία

2018

Κατάρτιση

Πρόγραμμα Εκπαίδευσης, 60 ωρών, στα αντικείμενα:

- Έννοιες, Ορισμοί, Λειτουργίες Management
- Διοίκηση Ανθρώπινων Πόρων
- Οικονομική επιχειρήσεων
- Ανάλυση Συγκριτικού Αποτελέσματος Marketing

- 2022 Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.),
Κέντρο Δια Βίου Μάθησης
Πρόγραμμα Εκπαίδευσης: Health Coaching για Επαγγελματίες Υγεία
- 2022 Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.),
Κέντρο Δια Βίου Μάθησης
Πρόγραμμα Εκπαίδευσης: Άσκηση και Εγκυμοσύνη
- 2022 Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.),
Κέντρο Δια Βίου Μάθησης
Πρόγραμμα Εκπαίδευσης: Marketing και Branding

**Οργανωτική
Εμπειρία** TROMARAS STRENGTH CHALLENGE (2018,2022),
Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Παιανίας

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

**Δημοσιεύσεις
σε Ελληνικά
Επιστημονικά
Περιοδικά** **Κ. Τρομάρας**, Γ. Τερζής, Ν. Ζάρας (2022). Άλιπη Σωματική Μάζα και Επίδοση στο Δυναμικό Τρίαθλο. Επιθεώρηση Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης. 8: 14-20.

**Αναρτημένες
Ανακοινώσεις** **Τρομάρας Κ.**, Μπάμπουλης Θ., Ζάρας Ν., Μεθενίτης Σ., Στασινάκη Α., Τερζής Γ. (2022). ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΤΡΙΑΘΛΟΥ. 10^ο Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης.

Συνέδρια 2009 Μάρτιος, 2ο Πανελλήνιο Αθλητιατρικό Συνέδριο - Αθλητιατρική Εταιρεία Ιατρών Αγώνων.
2009 Μάιος, 17th International Congress on Physical Education and Sport.
2012 Μάιος, 20th International Congress on Physical Education and Sport.
2013 Απρίλιος, 2ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Ε.Κ.Π.Α.
2015 Μάρτιος, 18ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.
2015 Μάιος, 3ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Ε.Κ.Π.Α.
2015 Μάιος, 23th International Congress on Physical Education and Sport.
2016 Ιούνιο, 3ο Συμπόσιο Ομάδας Ειδικών Αθλητικής Διατροφής - Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων - Διατροφολόγων.
2018 Μάρτιος, 12ο Συνέδριο Αθλητιατρικής Εταιρείας Ελλάδος.
2019 Μάρτιος, 3^ο Πανελλήνιο Αθλητιατρικό Συνέδριο.
2022 Οκτώβριος, 10^ο Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης

Σεμινάρια 2008 Νοέμβριος, Ντόπινγκ και Αθλητισμός, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής.
2013 Μάρτιος, Άσκηση και Παιδική Παχυσαρκία, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών.
2014 Φεβρουάριος, BLS/AED PROVIDER COURSE, European Resuscitation Council.
2014 Μάρτιος, BLS/AED INSTRUCTOR COURSE, European Resuscitation Council.
2014 Ιούνιος, Χρήση Δράση Χρησιμότητα Συμπληρωμάτων Διατροφής, Πανελλήνιος Σύνδεσμος Γυμναστηρίων.
2014 Οκτώβριος, Personal Training, Πανελλήνια Ένωση Πτυχιούχων

Φυσικής Αγωγής.

2014 Οκτώβριος, Bosu Complete System.

2014 Νοέμβριος, Αξιολόγηση Ασκοούμενων στο Γυμναστήριο, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθήνας.

Αθλητικές Διακρίσεις

2007 – Ασπρόπυργος, Ελλάδα – 3η θέση, Περιφερειακό Πρωτάθλημα Ελληνορωμαϊκής Πάλης.

2009 – Κομοτηνή, Ελλάδα – 2η θέση, Εσωτερικό Πρωτάθλημα Σφαιροβολίας Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής.

2009 – Κομοτηνή, Ελλάδα – 1η θέση, Εσωτερικό Πρωτάθλημα Ελληνορωμαϊκής Πάλης Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής.

2009 – Κομοτηνή, Ελλάδα – 1η & 2η θέση, Εσωτερικό Πρωτάθλημα Άρσης Βαρών Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής.

2016 Μάιος – Περιστέρι Αττικής, Ελλάδα – 2η θέση, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Δυναμικού Τριάθλου.

2016 Νοέμβριος – Ο.Α.Κ.Α., Ελλάδα – 1η θέση, Περιφερειακό Πρωτάθλημα Άρσης Βαρών.

2016 Δεκέμβριος – Μόσχα, Ρωσία – 3 1η θέση & 2 3η θέση, Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Δυναμικού Τριάθλου.

2017 Μάιος – Ελευσίνα Αττικής, Ελλάδα – 1η θέση, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Δυναμικού Τριάθλου.

2017 Νοέμβριος – Ταύρος Αττικής, Ελλάδα - 1η θέση, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Δυναμικού Τριάθλου.

2018 Μάιος – Ελληνικό Αττικής, Ελλάδα - 1η θέση, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Δυναμικού Τριάθλου.

2019 Οκτώβριος – Λίμερικ, Ιρλανδία, 1η θέση στο Bench Press, 1η θέση στο Deadlift, Best Lifter στο Bench Press, Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Δυναμικού Τριάθλου.

2019 Νοέμβριος – Ελευσίνα Αττικής, Ελλάδα – 2η θέση στο Bench Press, Πανελλήνιο Κύπελλο Δυναμικού Τριάθλου.

2021 Δεκέμβριος – Κόβεντρι, Αγγλία, 2η θέση στο Bench Press, Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Δυναμικού Τριάθλου.

Τιμητικές Διακρίσεις και Βραβεία

- Βραβείο Εισαγωγής στην Ανώτατη Εκπαίδευση. Δήμου Παιανίας, 21-12-2008.
- Αριστεία Αθλητισμού Δήμου Παιανίας, 24-5-2017.
- Τιμητικό Έπαινος για την προσφορά στο Δυναμικό Τρίαθλο, 26-11-2017 και 6-5-2018, Ελληνικό Σωματείο Δυναμικού Τριάθλου.
- Υποστηρικτής Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, 13-12-2021.
- Χρηματικό Βραβείο Αθλητών (2019, 2021, 2022) από την ΑΙΓΕΑΣ Α.Μ.Κ.Ε. .